

PENGARUH LATIHAN KETEPATAN DENGAN *UNDERHAND LAY UP SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* ATLET PERBAKAS DI KABUPATEN SLEMAN

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



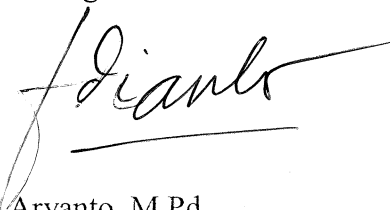
Oleh:
Edy Kurniawan
NIM. 08602241009

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
JANUARI 2013**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Ketepatan dengan *Underhand Lay Up Shoot* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Perbakas di Kabupaten Sleman” yang disusun oleh Edy Kurniawan, NIM. 08602241009 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Desember 2012
Pembimbing



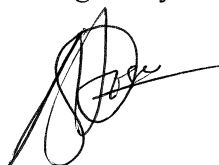
Budi Aryanto, M.Pd
NIP. 19690215 200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Desember 2012
Yang Menyatakan,



Edy Kurniawan
NIM. 08602241009

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Ketepatan dengan *Underhand Lay Up Shoot* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Perbakas di Kabupaten Sleman” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 26 Desember 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Budi Aryanto, M. Pd	Ketua		8-01-2013
Faidillah Kurniawan, M. Or	Sekretaris / Anggota II		8-01-2013
Dr. Tomoliyus	Anggota III		3-01-2013
Devi Tirtawirya, M. Or	Anggota IV		7-01-2013

Yogyakarta, Januari 2013
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 196008241986011001

MOTTO

Dengan usaha, kesungguhan dan juga do'a, tak ada kata

“mustahil”

Di dalam kehidupan ini.

Aku hidup untuk belajar dan aku belajar untuk hidup.

Sukses tak akan datang bagi mereka yang hanya menunggu dan tak berbuat

apa-apa, tapi sukses akan datang bagi mereka

Yang selalu berusaha mewujudkan mimpinya.

“Sukses adalah hak saya”

Aku tak akan pernah lelah hingga rasa lelah itu lelah mengejarku, aku akan

terus berjuang hingga kemenangan itu menjadi nyata...

Atau aku merasa pantas menjadi diriku!!

“Suatu kriteria yang baik untuk mengukur keberhasilan dalam kehidupan anda

ialah jumlah orang yang telah anda buat bahagia.”

(Stephen Covey)

Ya Allah..., selama perjalanan hidupku tak jarang aku menjauh dari apa yang

Engkau perintahkan. Satu yang hamba mohon,

Jangan pernah tinggalkan aku

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Kedua orang tuaku yang tercinta, Bapak Sutarno dan Ibu Sulasmi yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.
- ❖ Kakakku Puspita Mardika Sari terima kasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya selama ini.
- ❖ Orang terdekatku Sekar Rahmaningtyas dan Fajri Agus Nugroho terima kasih atas kebersamaan, dukungan, kasih sayang, motivasi, dan do'anya, terima kasih buat kebersamaan kita selama ini dan selamanya.
- ❖ Segenap keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, dukungan dan do'anya.
- ❖ Teman-temanku khususnya PKO A 2008 dan teman-teman di manapun kalian berada yang tidak bisa saya sebutkan semuanya terima kasih atas semuanya dan mohon maaf atas segala kesalahan juga kekeliruan yang tidak sengaja saya perbuat.
- ❖ Almamaterku PKL FIK UNY.

PENGARUH LATIHAN KETEPATAN DENGAN *UNDERHAND LAY UP SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN *LAY UP SHOOT* ATLET PERBAKAS DI KABUPATEN SLEMAN

Oleh:

Edy Kurniawan
08602241009

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Perbakas di Kabupaten Sleman.

Penelitian ini menggunakan eksperimen *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket junior klub Perbakas yang berjumlah 15 atlet putri. Sampel yang diambil dari hasil *total sampling* berjumlah 15 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up*. Analisis data menggunakan uji t.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa: ada perbedaan yang signifikan pada *pretest* dan *posttest underhand lay up shoot* atlet Perbakas di Kabupaten Sleman, dengan $t \text{ hitung} = 9.906 > t \text{ tabel} = 2.14$ dan nilai signifikansi $p \text{ sebesar } 0.000 < 0.05$, selisih rata-rata sebesar 6.40, dan kenaikan persentase sebesar 65.52%.

Kata kunci: ketepatan *underhand lay up shoot*, hasil *lay up*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Ketepatan dengan *Underhand Lay Up Shoot* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Perbakas di Kabupaten Sleman” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Budi Aryanto, M.Pd, pembimbing skripsi yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKL 2008, terima kasih kebersamaannya, maaf bila banyak salah.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.

9. Pelatih, pengurus, dan atlet klub Perbakas Kabupaten Sleman yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.

10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 30 Oktober 2012
Penulis,



Edy Kurniawan
NIM. 08602241009

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	8
1. Permainan Bola Basket.....	8
2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket	10
3. Hakikat Latihan	13
4. Deskripsi Klub Perbakas.....	17
5. Karakteristik Usia Remaja.....	18
6. Hakikat Ketepatan	19
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis Penelitian	24
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	25
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	27

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	27
E. Teknik Analisis Data	28
F. Uji Instrumen	30

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	31
B. Hasil Analisis Data.....	34
C. Pembahasan.....	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	38
B. Implikasi Hasil Penelitian	38
C. Keterbatasan Penelitian	39
D. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	43
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Underhand Lay Up Shoot</i>	32
Tabel 2. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Underhand Lay Up Shoot</i>	33
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Underhand Lay Shoot</i>	33
Tabel 4. Normalitas Data	34
Tabel 5. Uji Homogenitas Data	35
Tabel 6. Uji t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Underhand Lay Up</i>	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Langkah Teknik <i>Lay Up Shoot</i>	11
Gambar 2. Teknik <i>Lay Up Underhand Shoot</i>	13
Gambar 3. Desain Penelitian	25
Gambar 4. Grafik Hasil Penelitian <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Eksperimen <i>Underhand Lay Up</i>	33

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	44
Lampiran 2. Lembar Pengesahan	45
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Sekretariat Daerah	46
Lampiran 4. Surat Penelitian dari klub Perbakas	47
Lampiran 5. Uji Instrumen	48
Lampiran 6. <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	49
Lampiran 7. Deskripsi Statistik	51
Lampiran 8. Uji Normalitas.....	52
Lampiran 9. Uji Homogenitas	53
Lampiran 10. Uji-t	54
Lampiran 11. Tabel-t	55
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	56
Lampiran 13. Sesi Latihan	52

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama kalangan pelajar. Melalui kegiatan bola basket ini para pemuda banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mulai menunjukkan perkembangan yang pesat. Banyak sekali terlihat lapangan di berbagai penjuru tanah air. Itu merupakan pertanda bahwa kesukaan akan olahraga bola basket mulai meningkat. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dibutuhkan teknik dasar yang baik. Adapun syarat memainkan teknik dasar ialah keseimbangan dan kecepatan serta ketepatan.

Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket pada saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu kompetisi bola basket nasional antar klub se Indonesia IBL (*Indonesian Basketball League*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat potensial di bidang bola basket. Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diadakan di sekolah.

Dalam permainan bola basket setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004: 1). Menurut Imam Sodikun (1992: 8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan.

Dalam proses berlatih penguasaan teknik permainan sangat penting terutama dalam penguasaan teknik dasar permainan bola basket. Penguasaan teknik dasar yang baik harus benar-benar dikuasai oleh seorang pemain bola basket. Pencapaian latihan akan lebih baik tetapi ditentukan oleh salah satunya yaitu kemampuan teknik bermain. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Dari beberapa teknik bola basket yang telah dikemukakan di atas, bahwa tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000: 14). Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000: 14) bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang sportif sesuai dengan

aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Dengan demikian keterampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik. Tingkat keberhasilan seseorang memasukkan bola ke dalam keranjang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Menurut Dedi Sumiyarsono (2002: 32) ada faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak, yaitu: (a) Jarak, (b) Mobilitas, (c) Sikap penembak, (d) Ulangan tembakan.

Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up shoot* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket (Imam Sodikun, 1992: 64). Menurut Sukintaka (1979: 23), tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan dekat sekali dengan ring basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang. Menurut Imam Sodikun (1992: 65) teknik awalan melakukan tembakan *lay up* ada dua cara, yaitu: (1) melalui operan atau passing dari kawan, (2) menggiring bola. Dari kedua awalan tersebut yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* dengan *dribble* bola atau menggiring bola.

Keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket ditentukan oleh keberhasilan dalam menembakkan bola ke dalam ring. Untuk dapat berhasil dalam tembakan diperlukan ketepatan dalam mengarahkan bola ke dalam ring. Ketepatan dalam tembakan dapat diperoleh dengan gerakan yang benar dan

efisien. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa adanya kehilangan tenaga yang sia-sia (Imam Sodikun, 1992: 48-49).

Latihan menembak harus meliputi semua jenis tipe tembakan. Latihan menembak direncanakan secara sistematis sehingga setiap atlet akan bisa mempraktekkan tembakan dalam situasi pertandingan. Hal ini sesuai dengan pendapat Vic Ambler, (1998: 11) yang menyatakan “berlatihlah mengarahkan bola sedemikian rupa sehingga bola jatuh tepat masuk ke dalam keranjang, latihan ini bisa dilakukan dari jarak jauh”.

Penguasaan teknik dasar yang baik harus dikuasai oleh seorang pemain. Kecerdasan mengambil keputusan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang merupakan aspek yang penting dalam permainan bola basket. Tujuan dalam bola basket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan. Salah satu cara memasukkan bola adalah dengan teknik *lay up shoot*. Pada dasarnya *lay up shoot* merupakan salah satu jenis tembakan dalam yang presentase tembakannya tertinggi seperti yang dikemukakan oleh John Oliver (2007: 13).

Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up*, yang dilakukan oleh seorang pemain yang berada dalam jarak sekitar satu meter dari ring basket, posisi yang dekat ring biasanya memiliki ketepatan tembakan yang paling tinggi (presentase bola masuk) 55 hingga 60 persen berhasil dari semua tembakan mereka.

Efektifitas dan efisiensi *lay up shoot* dapat dilihat dari pemain dapat melakukan gerakan dengan cepat, tidak membahayakan diri sendiri, mampu

lepas dari hambatan lawan dan bola berhasil masuk ke dalam keranjang. Dalam situasi pertandingan sering dijumpai kondisi yang tidak sama dengan kondisi saat latihan. Salah satu contohnya ketika *lay up shoot*. Saat latihan teknik ini dilakukan dengan mudah dan bola berhasil masuk ke dalam keranjang baik. Sebagian besar poin *lay up shoot* menggunakan teknik *underhand*. Kenyataan yang ada di lapangan atlet masih memiliki kekurangan dalam melakukan teknik jenis ini, termasuk atlet kelompok umur 16 di klub Perbakas. Hal ini perlu dibenahi dan dapat diterapkan latihan yang mengkhususkan teknik *underhand lay up shoot*. Diharapkan dengan latihan teknik ini kemampuan *lay up* atlet PERBAKAS akan lebih baik. Maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh Latihan Ketepatan *Underhand Lay Up Shoot* terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Atlet Perbakas di Kabupaten Sleman”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka didapat identifikasi masalah, yaitu:

1. Belum diketahui kemampuan *lay up* dengan teknik *underhand shoot* atlet Yuniior Perbakas di kabupaten Sleman.
2. Latihan yang mengkhususkan *lay up* dengan teknik *underhand lay up shoot* belum pernah dilakukan pada atlet Yuniior Perbakas di kabupaten Sleman.

3. Pemilihan metode latihan yang tepat dapat membantu dalam pencapaian tujuan dan sasaran latihan tepat pada waktunya.
4. Penyajian bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *lay up* haruslah variatif untuk menghindari kebosanan dalam diri atlet.

C. Pembatasan masalah

Permasalahan yang terkait dengan perbedaan kemampuan *lay up shoot* dalam permainan bola basket sangat kompleks. Oleh sebab itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada:

1. Objek penelitian pada kemampuan *underhand lay up shoot*.
2. Subjek penelitian pada atlet bola basket putri di klub Perbakas Kabupaten Sleman.

D. Perumusan Masalah

Dalam suatu penelitian terdapat suatu permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian di atas penulis merumuskan masalah penelitian ini penulis membatasi permasalahan pada hasil perbedaan *lay up* dengan teknik *underhand* terhadap hasil tes *lay up*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini yaitu: “Apakah ada pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Perbakas di kabupaten Sleman?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Perbakas di kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan informasi dan kajian mengenai teknik-teknik dalam permainan bola basket terutama masukan bagi para pelatih dalam menyusun program latihan ketepatan *lay up* pada klub bola basket Perbakas. Kajian penelitian ini juga dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dalam menentukan antara *lay up* dengan menggunakan *underhand* yang baik karena dalam dunia olahraga pengembangan teknik-teknik baru akan selalu berkembang sesuai dengan perkembangan dan pengembangan permainan. Selain itu, berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga sekaligus sebagai bahan pertimbangan bagi para peneliti untuk mengadakan penelitian lanjutan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Permainan Bola Basket

Bola basket adalah cabang olahraga yang digemari oleh banyak orang. Melalui kegiatan bola basket ini dapat diperoleh banyak manfaat, khususnya dalam hal pertumbuhan fisik, mental, dan sosial yang baik. Dalam permainan bola basket atlet dilatih mengenai berbagai perkembangan fisik yang berkaitan dengan pertumbuhan bagian-bagian tubuh secara wajar. Persediaan-persediaan menjadi baik, otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat (Imam Sodikun, 1992: 10).

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) permainan bola basket adalah permainan yang sederhana. Rahasia permainan bola basket yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya. Bola basket merupakan jenis olahraga yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia khususnya kaum remaja. Proses perkembangannya yang sangat cepat ini dipengaruhi berbagai macam hal sebagai berikut: (a) Permainan yang sederhana sehingga mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna, (b) Tidak memerlukan banyak pemain, (c) Tempat bermain dapat dilakukan di mana saja, seperti di dalam ruang tertutup (di dalam gedung) dengan peralatan yang relatif murah. Bahkan permainan inipun dapat dilakukan di halaman rumah dengan memasang ring basket di tembok garasi dan dimodifikasi, (d) Permainan bola basket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik

(disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim, (e) Permainan bola basket menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastis, gerakan penuh tipu daya, dan silih bergantinya gol-gol indah dari regu yang sedang bertanding, (f) Adanya dukungan moril dan materiil dari pemegang kebijakan melalui institusi yang ada

Engkos Kosasih (1985: 185-195) berpendapat bahwa teknik dasar permainan bola basket terdiri dari beberapa macam, yakni: (a) Cara melompat dan menangkap bola, (b) Cara memantul-mantulkan bola (*dribbling*), (c) Cara memasukkan bola dan menembak (*shooting*), (d) Cara berputar (*pivot*), (e) Olah kaki atau gerakan kaki (*footwork*), (f) Melompat atau meloncat (*jumping*), (g) Gerakan tipu (*fakes and fints*).

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu dimainkan oleh lima orang dengan tujuan sebanyak mungkin memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring nya. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Menurut Imam Sodikun (2002: 13), pada permainan bola basket suatu tim harus memiliki tiga faktor utama yang harus dipenuhi: (a) penguasaan teknik dasar (*fundamentals*), (b) ketahanan Fisik (*phhsycal condition*), (c) kerjasama (pola dan strategi), (d) teknik dasar menembak (*shooting*).

a. Teknik Menembak

Menembak merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali (Vic Ambler, 1990: 35). Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik dasar operan (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat tidaknya mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan (Imam Sodikun, 1992: 59).

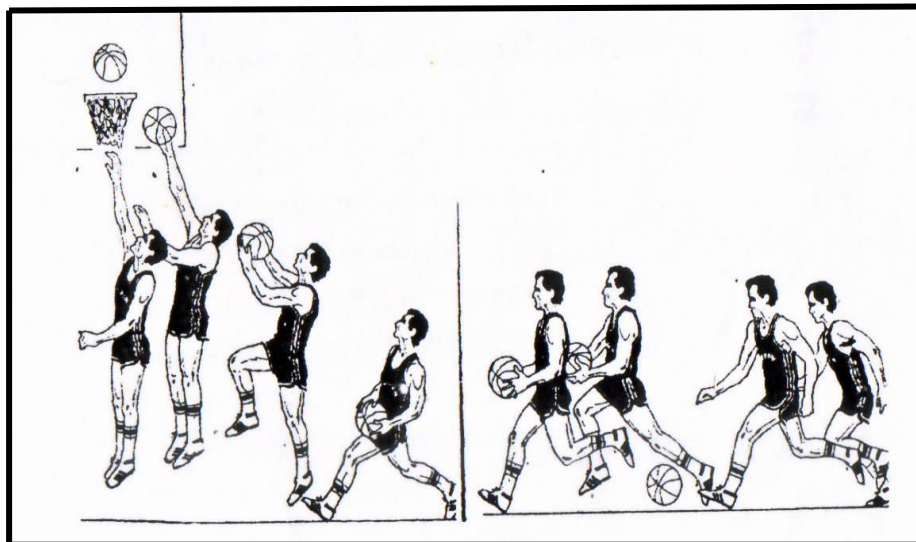
b. Tembakan *lay-up*

Menurut PERBASI dalam buku bola basket untuk semua (2004: 24), tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahakan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau

sedekat-dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara Ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Imam Sodikun, 1992: 64).

Menurut Hal Wissel (1996: 61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

- 1) Fase persiapan: (a) langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, (b) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, (c) bahu rileks, (d) tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola, (e) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, (f) siku masuk.
- 2) Fase pelaksanaan: (a) angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, (b) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, (c) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.
- 3) Fase *follow through*: (a) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, (b) tangan ke atas.



Gambar 1. Langkah Teknik *Lay Up Shoot*
(Timmus, 1993: 58-59)

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Tembakan ini disebut gaya tembakan langkah tiga. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring bola. Melangkahkan kaki dua kali, mengoper atau menembakkan bola merupakan unsur yang sangat penting dalam gerakan *lay up* (Imam Sodikun, 2002: 19).

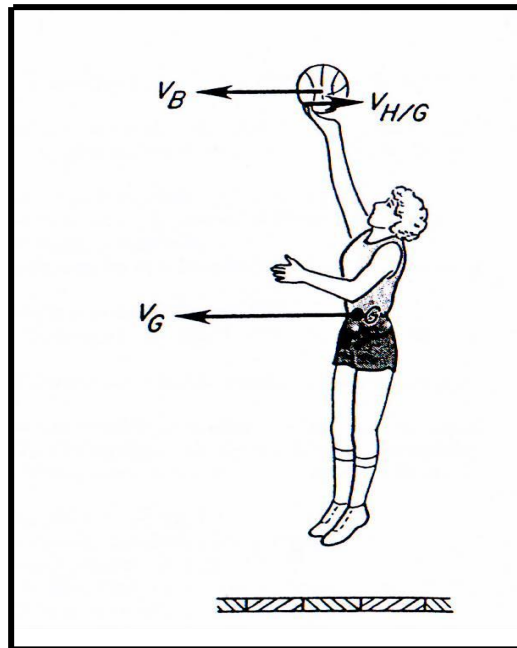
c. *Lay Up Underhand*

Lay up dilihat dari cara melepas bola yang dilakukan dengan cara ditembakkan dari arah bawah kepala (*Underhand*) (Hoy dan Carter, 1980: 15). Teknik *lay up shoot* dengan *underhand* yaitu teknik *lay up shoot* dengan posisi tangan berada di bawah bola, telapak tangan menghadap ke atas dan jari jari tangan menghadap ke depan. Pelepasan bola disebabkan karena gerakan dari tangan diikuti dengan gerakan fleksi pergelangan tangan.

Apabila dimulai dari sisi kanan, injakkan kaki kiri, lalu gunakan kaki dalam. Pertahankan kepala agar tetap tegak dan mata terpusat pada kotak di atas keranjang. Punggung dan pinggang harus lurus. Gunakan lutut yang lain sebagai pendorong tubuh. Tembakkan bola dengan lurus. Teruskan gerakan tersebut dengan meluruskan siku, pergelangan tangan dan jari-jari. Saat melepaskan bola jangan membuat putaran bola atau *spin*. Gunakan tangan yang tidak dipakai untuk melindungi bola.

Pelepasan bola tidak dilakukan dengan tembakkan sekuat tenaga, namun dilakukan seperti diletakkan ke keranjang. Ketika pemain bergerak atau berlari dengan kecepatan tinggi, *lay up* dengan menggunakan teknik *underhand* lebih baik dibandingkan dengan teknik

overhand karena kontrol terhadap bola lebih mudah (<http://www.scribd.com/doc/27088878/Asesement-Lay-Up-Shoot-Bola-Basket>).



Gambar 2. Teknik *Lay Up Underhand Shoot*
(Hay, 1985: 236)

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Bompas (1994: 4) latihan adalah upaya seseorang mempersiapkan dirinya untuk tujuan tertentu. Menurut Junnusul hairy (1989: 67) latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian meningkatnya jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Pelatih harus mempunyai pengetahuan yang luas tentang efek-efek latihan seperti perkembangan kondisi fisik yang dipengaruhi oleh tipe latihan dan beban yang diberikan, serta pula lamanya waktu yang diberikan. Menurut Nossek (1995: 3) latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan

kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) latihan adalah proses pelatihan yang dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis serta berulang seperti gerakan yang semula sukar dilakukan, kurang koordinatif menjadi semakin mudah, otomatis dan *reflektif* sehingga gerak menjadi lebih efisien dan itu harus dikerjakan berkali-kali.

Berdasarkan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengertian latihan adalah aktifitas yang meningkatkan ketrampilan (kemahiran) yang dilakukan secara sistematis, berlatih, dan berulang-ulang. Efek-efek latihan sangat berpengaruh pada pengembangan individual atlet baik fisik, teknik maupun taktik.

b. Tujuan Latihan

Bompa (1994: 5) menerangkan bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat keterampilan maupun kinerja atlet dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Menurut Suharno (1981: 2) latihan adalah: (1) Pembentukan atlet secara keseluruhan, (2) Meningkatkan kesegaran jasmani atlet secara keseluruhan, (3) Meningkatkan kesehatan, (4) Mencari kesenangan dan rekreasi, (5) Menyembuhkan penyakit, dan (6) Mengembangkan prestasi secara optimal.

Menurut Pate dkk (dalam Kasiyo, 1993: 317) tujuan latihan adalah meningkatkan penampilan olahraga. Harsono (1998: 37) menggambarkan tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk meningkatkan dari prestasi atlet dengan maksimal. Bersumber dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan latihan adalah mengaktualisasikan potensi yang dimiliki atlet agar dapat meraih prestasi secara optimal.

c. Prinsip latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) menjelaskan bahwa ada beberapa prinsip latihan yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman dalam satu kali tatap muka antara lain: (a) Prinsip Kesiapan (*readiness*), (b) Prinsip individual, (c) Prinsip Adaptasi, (d) Prinsip Beban Lebih (*overload*), (e) Prinsip Progresif (peningkatan), (f) Prinsip Spesifikasi (kekhususan), (g) Prinsip Variasi, (g) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan, (h) Prinsip latihan Jangka Panjang, (i) Prinsip Kebalikan (*Reversible*), (j) Prinsip Tidak Berlebihan, (k) Prinsip Sistematis.

Tujuan terbaik dalam penampilan akan tercapai apabila bagian pokok latihan sesuai dengan kondisi saat kompetisi. Semakin spesifik latihan, maka akan semakin besar pengaruh yang dicapai dalam penampilan. Tetapi proses latihan yang berjalan terbalik dari prinsip latihan akan membawa kerugian pada diri atlet maupun pelatih.

d. Latihan Teknik

Latihan teknik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan kemampuan seorang atlet dalam melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Mengenai latihan teknik Harsono (1988: 100) menjelaskan bahwa;

“Latihan teknik (*technical training*). Yang dimaksud latihan teknik disini adalah latihan untuk mempermahir teknik-teknik yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet. Latihan teknik adalah latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neomuscular*. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna”.

Keterampilan teknik yang dimaksud disini adalah kemampuan melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga mulai dari keterampilan yang sederhana sampai gerak keterampilan yang sulit. Latihan teknik harus dilakukan secara berulang-ulang, dengan pengulangan tersebut dimaksudkan agar teknik gerakan yang dilatih akan menjadi gerakan yang luwes, otomatis tanpa perlu dipikir lagi.

e. Beban Latihan

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 51), Beban latihan diartikan sebagai rangsang motorik yang dapat diatur oleh olahragawan maupun pelatih guna meningkatkan prestasi. Berdasarkan pernyataan tersebut untuk meningkatkan kualitas atlet diperlukan latihan. Terkait dengan beban latihan, M. Furgon (1995: 15-16) membagi lima yaitu: (1) Volume menyatakan tingkat kuantitas. Besarnya latihan dinyatakan dalam: jumlah ulangan, jumlah seri atau set, jarak yang ditempuh (2) Intensitas latihan sebagai kualitas penampilan. Ini menunjukkan derajat kerja per unit waktu. Intensitas ditunjukkan dengan beban yang diangkat dalam satu usaha, langkah dari (pelan-pelan, cepat, lancer, eksplosif, optimal)

(3) Densitas (kepadatan) menunjukkan hubungan antara beban dan pemulihan. (4) Durasi menunjukkan waktu berlangsungnya suatu sesi latihan. Durasi tersebut juga dapat menunjukkan jumlah latihan perjam, perhari, perminggu. (5) Frekuensi berarti jumlah sesi latihan dalam satu periode tertentu (hari, minggu, bulan).

Bersumber dari pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan olahragawan yang berisikan materi teori dalam praktek menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan terencana dan teratur sehingga dapat dicapai dengan maksimal.

4. Deskripsi Klub Perbakas

Persatuan Bola Basket Kalasan Sleman (Perbakas) adalah klub olahraga bola basket didirikan pada tanggal 3 Juni 2009 yang beralamat di Kalasan kabupaten Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. Tujuan dibentuknya Perbakas yaitu pembinaan usia dini, pembinaan kelompok umur 14, 16, 18, dan 20 tahun, dan pembinaan untuk umum. Perbakas tidak hanya sekedar mempersiapkan kompetisi bola basket akan tetapi Perbakas merupakan salah satu wadah untuk membina dan menampung para remaja melakukan kegiatan yang positif, membentuk kepribadian sebagai manusia berwatak ksatria. Dalam rangka pengembangan prestasi bola basket di Kalasan-Sleman Perbakas menjalin kerjasama dan koordinasi dengan lembaga pemerintah maupun swasta, serta pihak-pihak lain.

Dalam permainan bola basket yang dijumpai pada klub Perbakas pada kelompok SMP rata-rata atlet mempunyai tinggi 160 cm. Dengan tinggi tubuh tersebut tentu bukan menjadi suatu penghambat untuk melakukan *lay up shoot*. Kemampuan *lay up* di klub tersebut dapat dikatakan baik dilihat dalam latihan yang dilakukan setiap 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Namun dalam latihan belum terlalu diperhatikan *lay up* yang mengkhususkan teknik *underhand* dan *overhand*. Akan lebih baik apabila kedua teknik ini lebih diperhatikan sehingga nantinya akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan kemampuan atlet itu sendiri. Sarana yang digunakan dalam latihan diikuti kurang lebih 30 atlet. Bola yang digunakan adalah standar ukuran 7 baik untuk putra dan putri. Latihan dilaksanakan 3 sampai 4 kali dalam seminggu mulai pukul 15:00 WIB sampai dengan pukul 17:30 WIB.

5. Karakteristik Usia Remaja

Pada periode remaja ditandai dengan mulainya pubertas dan hasil pertumbuhan yang cepat. Wanita mencapai masa pubertas lebih muda daripada pria dan mencapai angka pertumbuhan maksimal dua tahun lebih awal. Meskipun ditunda, puncak pertumbuhan pria lebih tinggi daripada wanita. Pengaruh hormonal menambah perbedaan fisik antara kedua jenis kelamin, seperti pada pria bertambah besarnya otot, sedangkan wanita cenderung kelebihan lemaknya (persentase lemak). Perubahan ini menimbulkan akibat yang besar pada penampilan dalam cabang olahraga tertentu. Mereka dalam usia sekitar 15-18 tahun. Pertumbuhan fisik belum

mencapai kesempurnaan, demikian pula dengan keadaan psikisnya (Sri Rumini, dkk, 1996).

Sri Sumini dkk, (1996: 38) mengemukakan mengenai ciri khas atau karakteristik yang tercemin dalam tingkah laku para remaja sebagai berikut:

- a. Keadaan perasaan dan emosi
Keadaan perasaan dan emosi sangat peka sehingga tidak stabil. Menurut Stanley Hall dalam bukunya Sri Rumini menyebutkan:*storm dan stress*.....atau badai topan dalam kehidupan perasaan dan emosi. Remaja awal dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perbuatannya.
- b. Keadaan mental
Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna atau kritis dan dapat melakukan abstraksi. Ia mulai menolak hal-hal yang kurang dimengerti, maka sering terjadi pertentangan dengan orang tua, guru maupun orang dewasa lainnya.
- c. Keadaan kemauan
Kemauan atau keinginan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa.
- d. Keadaan moral
Pada awal remaja dorongan seks sudah cenderung memperoleh pemuasan sehingga mulai berani menunjukkan sikap-sikap agar menarik perhatian. Hal ini menyebabkan dianggap tidak sopan, terutama bagi orang tua maupun masyarakat umum.

6. Hakikat Ketepatan

a. Pengertian Ketepatan

Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah

kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek.

Menurut Suharno (1981: 32) faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah; (a) Koordinasi tinggi, (b) Besar kecilnya sasaran, (c) Ketajaman indera dan pengaturan saraf, (d) Jauh dekatnya sasaran, (e) Penguasaan teknik yang benar akan mempunyai sumbangan baik terhadap ketepatan mengarahkan gerakan, (f) Cepat lambatnya gerakan, (g) *Feeling* dan ketelitian, (h) Kuat lemahnya suatu gerakan.

Dari uraian di atas dapat digolongkan antara faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal antara lain koordinasi ketajaman indera, penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, *feeling* dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan. Faktor internal dipengaruhi oleh keadaan subjek. Sedangkan faktor eksternal antara lain besar kecilnya sasaran dan jauh dekatnya jarak sasaran.

Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan,

pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1981: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan), waktu dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Menurut Suharno (1981: 32) cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut:

- a) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- b) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- c) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- d) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- e) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh RR Betty Retnowulan dengan skripsi yang berjudul ‘Analisis Teknik Lay Up Shoot dalam Permainan Bola Basket’. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kinerja teknik *lay up shoot* mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Cabang Bola Basket angkatan 2007 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kinerja *lay up* mahasiswa PKO belum fokus pada sasaran. Dalam penelitian ini populasi diperbolehkan menggunakan teknik baik *overhand lay up shoot* maupun *underhand lay up shoot* karena pada dasarnya kedua *lay up* ini sama hanya sedikit berbeda pada saat pelepasan bola sebelum masuk ke dalam keranjang. Berdasarkan hasil penelitian penulis memberikan saran: Kepada pelatih, untuk meningkatkan hasil tembakan *lay up* dapat menggunakan latihan *underhand lay up shoot* dan *overhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up*.

C. Kerangka Berfikir

Dalam sebuah pertandingan bola basket, tim yang paling banyak memasukkan bola ke dalam keranjang lawan itulah pemenangnya. Maka teknik menembak merupakan salah satu teknik yang sangat penting dalam permainan bola basket dan dapat dikatakan teknik yang menentukan kemenangan dalam pertandingan.

Teknik menembak dapat berupa gerakan *lay up shoot* yang merupakan tembakan yang mempunyai efektifitas tinggi. Gerakan *lay up shoot* adalah gerakan memasukkan bola ke dalam keranjang dengan melangkah atau melompat. Teknik *lay up shoot* dilakukan dengan jarak dekat atau keranjang sehingga diharapkan mencapai keberhasilan 90 persen. Oleh karena itu seorang pemain basket yang bagus dapat menguasai *lay up* dari berbagai sisi.

Fungsi dari tembakan *lay up* antara lain apabila pertahanan lawan rapat sehingga tidak dapat dilakukan dengan tembakan diam, maka perlu dilakukan tembakan dengan menerobos pertahanan lawan yaitu dengan *lay up shoot*. Menembak dengan teknik ini mempunyai keuntungan yaitu dari jarak jauh dapat mendekat ke keranjang dan melakukan langkah lompat, baik diawali dengan kaki kanan atau kaki kiri. Pada lompatan terakhir bola ditembakkan ke keranjang. Keuntungan lain yang didapat apabila terjadi pelanggaran (*foul*) pada saat gerakan masuk pertahanan maka dapat terjadi tembakan hukuman.

Ada dua macam teknik tembakan *lay up* yaitu teknik *underhand lay up shoot*. Cara menembak dengan ketepatan *underhand* adalah dari arah bawah dengan posisi bola di atas telapak tangan. Prestasi melakukan *lay up* dapat dilihat dari segi kemampuan *lay up* serta kejelian melakukan *lay up* terutama pada saat bertanding. Kesempurnaan kemampuan *lay up* ditentukan oleh bagaimana atlet melatih kemampuan *lay up* berserta pengawasan dari pelatih. Jika ingin memiliki kemampuan *lay up* yang baik harus dilakukan latihan secara rutin dan teratur. Latihan yang teratur tersebut dilakukan dengan frekuensi tergantung pelatih masing-masing. Frekuensi latihan dapat dilakukan

3 kali seminggu atau dilakukan terus menerus. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan ketepatan *lay up underhand*. Dengan bentuk ini diharapkan kemampuan menguasai teknik *lay up* dapat meningkat. Berdasarkan uraian yang timbul suatu gagasan bahwa antara frekuensi latihan yang teratur dan terencana dari kedua teknik di atas dapat berpengaruh positif terhadap keterampilan tembakan *lay up underhand* sehingga berdampak positif pada tujuan latihan.

D. Hipotesis Penelitian

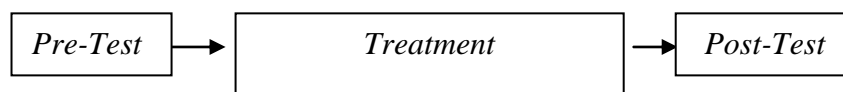
Berdasarkan permasalahan dan dari landasan teori yang telah dijelaskan tersebut maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu; Ada pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up shoot* atlet Perbakas di kabupaten Sleman.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam penelitian pre eksperimen. Menurut Sugiyono (2007: 74-75) *one group pre test post test design* menggunakan *pretest* sebelum diberi perlakuan kemudian sesudah perlakuan dilakukan *posttest*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sedangkan menurut Widodo (2009: 36) *one group pretest- posttest* eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh tindakan suatu variabel atas satu kelompok eksperimen dengan mendasarkan pada hasil *pre test* dengan *posttest*. Dalam melakukan pengambilan data akan diperlukan beberapa tes seperti *pre test* atau tes awal dan *post test* atau tes akhir. Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan latihan *lay up* dengan latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan tes *lay up*.



Gambar 3. Desain penelitian

B. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana pengaruh latihan *lay up* dan teknik *underhand lay up shoot* terhadap hasil tes *lay up*. Untuk mengukur

variabel diperlukan adanya definisi operasional agar lebih memperjelas variabel yang diukur. Adapun definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut:

1. Latihan ketepatan *underhand lay up shoot* adalah sebuah bentuk latihan *lay up* dimana sesaat setelah melakukan langkah pemain melepas bola dari bawah bola (*underhand*). Latihan dilakukan selama 3, 4 kali seminggu, satu kali latihan selama 10 menit, dan 20 kali *lay up* selama latihan.
2. Tembakan *lay up* adalah teknik yang digunakan untuk menembak dalam bola basket, dan diukur menggunakan tes *lay up shoot*. Menggunakan dribble dari sudut 45^0 dari sisi kanan, kemudian melakukan *lay up* memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak 8 kali. Bola yang masuk bernilai satu. Tes *lay up shoot* menggunakan teknik *underhand lay up shoot*. Pelaksanaan tes menggunakan bola basket berjumlah 5 buah disesuaikan dengan jumlah sampel yang melakukan tes *lay up* yaitu 5 sampel. Setiap sampel baris berurutan dan masing – masing memegang bola basket pada sudut 45 derajat sebelah kanan pada jarak di luar garis *three point*. Kemudian skor tes *lay up shoot* dengan catatan langkah benar (tidak terjadi kesalahan/ *travelling*), saat pelepasan bola sampai pada saat bola memantul dan masuk ke dalam keranjang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki, dan populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikitnya mempunyai sifat yang sama (Sutrisno Hadi, 2000: 220). Populasi dalam penelitian ini adalah semua atlet bola basket putri yang berlatih pada klub Bola Basket PERBAKAS yang berjumlah 15 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2002: 109). Mengenai besar kecilnya sampel dari jumlah populasi oleh Suharsimi Arikunto (2002: 117), bahwa "Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penilitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10-15 % atau lebih tergantung setidak-tidaknya dari: kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, dan biaya". Sesuai dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet bola basket putri klub Perbakas. Adapun teknik yang digunakan dalam penelitian adalah *total sampling*.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah

(Suharsimi Arikunto, 2002: 136). Adapun Instrumen dalam penelitian ini yaitu: tes tembakan *lay up* (Imam Sodikun, 1992: 125). (1) tujuan: mengukur ketrampilan tembakan *lay up*. (2) petunjuk: *testee* berada di tengah lapangan, samping kanan sambil memegang bola. Menggiring bola sendiri menuju ke basket dan melakukan tembakan *lay up*. (3) Skor: tembakan yang sah masuk adalah langkah *lay up* yang betul dan bola masuk ke ring basket. Percobaan dilakukan sebanyak 8 kali. Skor tes adalah dihitung semua bola yang sah masuk. (4) Penilaian: makin banyak skor tes yang diperoleh makin baik. (5) Peralatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah: bola basket, papan dan ring basket, lapangan bola basket, peluit.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>).

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 16.

F. Uji Instrumen

1. Uji Validitas

Pada tes teknik tembakkan *lay up* bola basket yang digunakan adalah *logical validity*. Menurut Saifuddin Azwar (2001: 5) *logical validity* adalah kesesuaian antara alat dan pengukuran dengan komponen-komponen keterampilan penting yang diperlukan dalam melakukan tugas motorik yang memadai. Apabila tes tergabung dan dengan tepat mengukur komponen-komponen dari suatu keterampilan yang sedang diukur, dapat ditegaskan bahwa tes tersebut termasuk *logical validity*.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas pada tes tembakkan *lay up* dicari menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 16. Berdasarkan *pretest* menunjukkan bahwa instrumen reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0.746. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 56.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMP N 1 Kalasan. Penelitian ini dimulai dari tanggal 15 Oktober sampai dengan tanggal 15 Desember 2012. *Pretest* dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober sedangkan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 15 Desember 2012. Waktu *pretest* dan *posttest* dilaksanakan pada pukul 15:30 sampai dengan 17:00 WIB. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam satu Minggu, yaitu hari Selasa, Kamis dan Jumat pukul 15:00 sampai dengan pukul 17:00 WIB.

Sampel dalam penelitian ini, yaitu atlet Perbakas di SMP N 1 Kalasan. Kemudian seluruh sampel dikenakan *pretest* dengan tes *underhand lay up*. *Pretest* bertujuan untuk membandingkan dengan hasil *posttest*. Selanjutnya setelah dikenakan *pretest* kemudian diberikan latihan ketepatan *underhand lay up shoot* selama 16 kali pertemuan.

Setelah latihan selama 16 kali selesai maka dilakukan *posttest* (tes akhir) berupa tes *underhand lay up*. Setiap atlet melakukan sebanyak 8 kali, kemudian dijumlahkan untuk mengetahui hasil latihan, apakah terjadi peningkatan atau tidak. Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 4 halaman 54.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest Underhand Lay Up Shoot*

No	Pretest	Posttest	Selisih
1	5	8	3
2	5	8	3
3	4	6	2
4	4	5	1
5	4	7	3
6	4	7	3
7	4	6	2
8	4	6	2
9	4	6	2
10	4	5	1
11	4	7	3
12	4	7	3
13	3	6	3
14	3	5	2
15	2	7	5
Rata-rata	3.8667	6.4000	2.533
SD	0.74322	0.98561	
Minimal	2.00	5.00	
Maksimal	5.00	8.00	

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut:

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 2.0, nilai maksimal = 5.0, rata-rata (*mean*) = 3.87, nilai tengah (*median*) = 4.0, nilai sering muncul (*modus*) = 4.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0.74, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 5.0, nilai maksimal = 8.0, rata-rata (*mean*) = 6.4, nilai tengah (*median*) = 6.0, nilai sering muncul (*modus*) = 6.0, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 0.98. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest Underhand Lay Up Shoot*

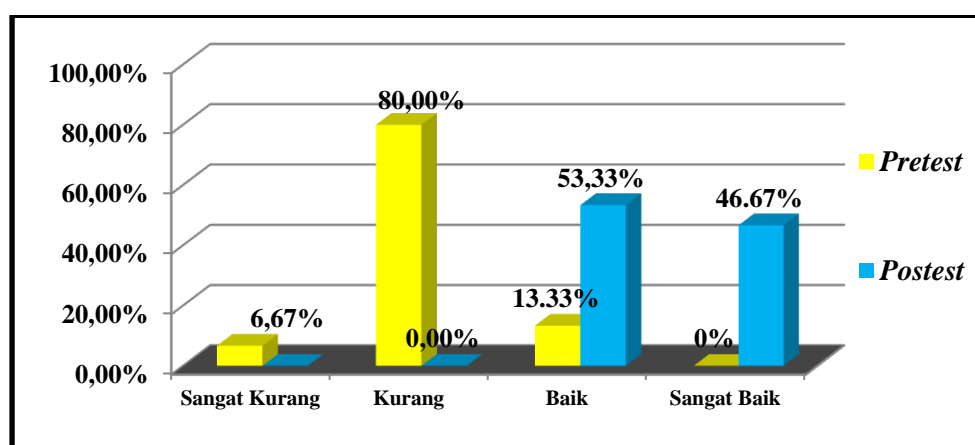
Statistik	Pretest	Posttest
N	15	15
Mean	3.8667	6.4000
Std. Deviation	0.74322	0.98561
Minimum	2.00	5.00
Maximum	5.00	8.00

Deskripsi hasil *pre-test* dan *posttest* tembakan *underhand lay up* atlet klub bola basket Perbakas disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* dan *Posttest Underhand Lay Up Shoot*

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			F	%	F	%
1	7-8	Sangat Baik	0	0%	7	46.67%
2	5-6	Baik	2	13.33%	8	53.33%
4	3-4	Kurang	12	80%	0	0%
5	1-2	Sangat Kurang	1	6.67%	0	0%
Jumlah			15	100%	15	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, hasil *pretest* dan *posttest* tembakan *lay up* dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok *Underhand Lay Up*

B. Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS Versi 16 IBM*. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 9 halaman 64.

Tabel 4. Uji Normalitas Data

Kelompok	p	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest Underhand Lay Up</i>	0.132	0.05	Normal
<i>Posttest Underhand Lay Up</i>	0.616	0.05	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai $p \text{ (Sig.)} > 0.05$, maka semua variabel berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah

homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 10 halaman 65.

Tabel 5. Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	1.325	1	28	.259	Homogen
<i>Pos-test</i>	.367	1	28	.549	Homogen

Dari hasil tersebut dapat dilihat dari tabel *Test of Homogeneity of Variances* dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian berbunyi “Ada pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up* atlet Perbakas di kabupaten Sleman”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap peningkatan teknik hasil *lay up* atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 11 halaman 66.

Tabel 6. Uji t Hasil Pre-Test dan Post-Test Underhand Lay Up

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t ht	t tb	Sig.	Mean Defference	%
<i>Pre-Test</i>	3.8667	9.906	2.14	0.00	2.53333	65.52%
<i>Post-Test</i>	6.4000					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung 9.906 dan t-tabel $df = 14$ sebesar 2.14, sedangkan nilai signifikansi p sebesar 0.000. Karena $t \text{ hitung} = 9.906 > t \text{ tabel} = 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up* atlet Perbakas di kabupaten Sleman”, **diterima**. Artinya latihan ketepatan *underhand lay up shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *lay up* atlet Perbakas di kabupaten Sleman. Dari data *pretest* memiliki rerata sebesar 3.8667, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 6.4000. Besarnya peningkatan hasil *lay up* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, yaitu sebesar 2.53333, dengan kenaikan persentase sebesar 65.52%.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *underhand lay up shoot* terhadap hasil *lay up* atlet Perbakas di Kabupaten Sleman. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui pengaruh latihan *underhand lay up shoot* terhadap hasil *lay up* atlet. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 90 menit persesinya. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan terhadap hasil *lay up* atlet Perbakas di Kabupaten Sleman.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil *lay up* atlet Perbakas di Kabupaten Sleman. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $= 9.906 > t \text{ tabel} = 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up* atlet Perbakas di kabupaten Sleman”, **diterima**. Artinya latihan ketepatan *underhand lay up shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *lay up* atlet Perbakas di kabupaten Sleman.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: ada pengaruh latihan ketepatan *underhand lay up shoot* terhadap kemampuan *lay up* atlet Perbakas di kabupaten Sleman, dengan peningkatan sebesar 65.52% dan $t_{hitung} = 9.906 > t_{tabel} = 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$. Rata-rata *pretest* sebesar 3.8667 dan rata-rata *posttest* sebesar 6.400.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi sebagai berikut.

1. Timbulnya kepercayaan diri atlet Perbakas yunior dalam bermain bola basket, khususnya melakukan *lay up* dan mencetak poin dalam permainan bola basket.
2. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelaku (pelatih dan atlet), pada saat latihan dalam meningkatkan kemampuan hasil *lay up* yang ditekankan pada latihan ketepatan *underhand lay up shoot* sehingga memperoleh peningkatan yang lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan di antaranya sebagai berikut:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Dalam penelitian ini subjek yang diteliti masih sangat sedikit, sebatas pada atlet Perbakas di kabupaten Sleman terkait dengan kurangnya dana untuk meneliti semua atlet bola basket.
3. Tidak diperhitungkan masalah kondisi fisik dan mental pada waktu dilaksanakan tes.
4. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
5. Tidak tertutup kemungkinan para atlet kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan tes *lay up shoot*.
6. Pada saat *treatment*, ada beberapa atlet yang tidak berangkat, karena adanya les di sekolah masing-masing.
7. *Treatment* baru dilakukan 13 kali.
8. Prinsip individual masih kurang.

D. Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelaku (atlet dan pelatih) dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam halnya meningkatkan kemampuan latihan ketepatan *underhand lay up shoot*.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambler Vic. (1990). *Petunjuk untuk Melatih dan Pemain Bolabasket*. Bandung: Tarsito.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Toronto: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Engkos Kosasih. (1985). *Olahraga (teknik dan program latihan)*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Gempur Safar. (2010). "Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas". *Artikel*. <http://exponensial.wordpress.com/2010/04/21/metode-kolmogorov-smirnov-untuk-uji-normalitas/>. (Diunduh 2 Juli 2011).
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Hoy, Len and Carter, & Cryl A. (1980). *Tackle Basketball*. London. Hutchinson Publishing Group.
- <http://www.scribd.com/doc/27088878/Asesement-Lay-Up-Shoot-Bola-Basket>
- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Junusul Hairy. (1989). *Fisiologi Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi. P2LPTK.
- Kasiyo Dwijowinoto. (1993). *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan* (Terjemahan). Semarang: IKIP Semarang Press.
- Nossek, Yosef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (M. Furqon: Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Pate, RR, Mc Clenaghan and Rotella. (1984). *Scientific Foundation of Coaching*. Philadelphia. Sauders College Publishing.

- PB. PERBASI. (2004). *Peraturan Bolabasket Resmi 2008*. Jakarta: Tim Penerjemah PB. PERBASI Bidang III PB. Perbasi.\
- RR Betty Retnowulan. (2009). *Analisis Teknik Lay Up Shoot* dalam Permainan Bola Basket. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Saifuddin Azwar. (2001). *Reliabilitas dan Validitas*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Sri Rumini. (1998). *Psikologi Umum*. Yogyakarta: FIP IKIP.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. (1981). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas ilmu Keloahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metodologi Research I*. Yogyakarta: Andi Offset.
- _____. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Titmuss, David. (1993). *Basketball (Play the game)*. London: Blandford.
- Wissel, Hall. (1996). *Basketball Steps to Succes* (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun 1994.

LAMPIRAN

Lampiran 10. Uji t

PRETEST POSTEST TEMBAKAN LAY UP KELOMPOK UNDERHAND LAY UP

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest Underhand Lay Up	6.4000	15	.98561	.25448
	Pretest Underhand Lay Up	3.8667	15	.74322	.19190

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest Underhand Lay Up & Pretest Underhand Lay Up	15	.371	.174

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Posttest Underhand Lay Up - Pretest Underhand Lay Up	2.53333	.99043	.25573	1.98485	3.08182	9.906	14	.000

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics		
	Pretest Underhand Lay Up	Posttest Underhand Lay Up
N Valid	15	15
Missing	0	0
Mean	3.8667	6.4000
Median	4.0000	6.0000
Mode	4.00	6.00 ^a
Std. Deviation	.74322	.98561
Minimum	2.00	5.00
Maximum	5.00	8.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest Underhand Lay Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	6.7	6.7	6.7
3	2	13.3	13.3	20.0
4	10	66.7	66.7	86.7
5	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Posttest Underhand Lay Up

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 5	3	20.0	20.0	20.0
6	5	33.3	33.3	53.3
7	5	33.3	33.3	86.7
8	2	13.3	13.3	100.0
Total	15	100.0	100.0	

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

PENJELASAN KEPADA SAMPEL



PELAKSANAAN TES LAY UP









Lampiran 11. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79
23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65
31	2.04	2.74	3.63
32	2.04	2.74	3.62
33	2.03	2.73	3.61
34	2.03	2.73	3.60
35	2.03	2.72	3.59
36	2.03	2.72	3.58
37	2.03	2.72	3.57
38	2.02	2.71	3.57

Lampiran 5. Uji Coba

No	Nama	Repetisi								Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1		1	1	0	1	1	0	1	1	3
2		1	1	0	0	0	0	0	0	2
3		1	0	0	0	0	0	1	0	4
4		1	1	1	1	1	0	1	1	5
5		0	1	1	1	1	1	0	1	4
6		1	1	1	0	1	0	1	1	5
7		0	1	1	1	1	1	0	1	4
8		1	1	1	1	1	1	1	1	4
9		0	1	1	1	0	1	1	0	4
10		1	1	0	1	1	0	0	0	4
11		1	0	1	1	1	1	1	1	4
12		0	0	0	0	0	1	0	1	4
13		0	0	0	0	1	0	0	0	4
14		1	1	1	1	1	1	1	1	4

RELIABILITAS INSTRUMEN

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	8

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	1.325	1	28	.259
Posttest	.367	1	28	.549

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest Between Groups	.133	1	.133	.318	.577
Within Groups	11.733	28	.419		
Total	11.867	29			
Posttest Between Groups	3.333	1	3.333	3.804	.061
Within Groups	24.533	28	.876		
Total	27.867	29			